

Міністерство освіти і науки України
Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського
Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра хімії

**Матеріали XV Всеукраїнської науково-практичної
студентської конференції**

**“Проблеми формування здорового способу життя
у студентській молоді”**

14 – 15 травня 2021 року

м. Миколаїв

УДК 378.17+796.011.1

ББК 74.580.054

П - 78

Підготовлено до друку редакційною колегією XV Всеукраїнської науково-практичної студентської конференції “Проблеми формування здорового способу життя у студентської молоді”.

Відповідальний редактор С.В. Гетманцев

Відповідальний секретар О.В. Тіхомірова

“Проблеми формування здорового способу життя у студентської молоді”. Збірник матеріалів конференції / Під ред. С.В. Гетманцева. – Миколаїв: МНУ ім. В.О. Сухомлинського, Факультет фізичної культури та спорту, 2021. – 112 с.

Оргкомітет конференції

Голова: Будає В.Д. – доктор технічних наук, професор, академік НАПН України, заслужений діяч науки і техніки України, ректор Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського

Члени оргкомітету:

Овчаренко А.В. – кандидат фізико–математичних наук, доцент, перший проректор Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського.

Жигadlo Г.Б. – кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури та спорту МНУ імені В.О.Сухомлинського.

Єзіков В.І. – доктор хімічних наук, професор, завідувач кафедри хімії МНУ імені В.О. Сухомлинського.

Гетманцев С.В. - кандидат біологічних наук, доцент кафедри хімії МНУ імені В.О. Сухомлинського.

Ющишина Г.М. – кандидат хімічних наук, доцент кафедри хімії МНУ імені В.О. Сухомлинського.

Цвях О.О. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри хімії МНУ імені В.О. Сухомлинського.

Тарасова С.М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри хімії МНУ імені В.О. Сухомлинського.

Вичалковська Н.В. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри хімії МНУ імені В.О. Сухомлинського.

Кувалдіна О.В. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова.

Борецька Н.О. – кандидат наук з управління та адміністрування, старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури МНУ імені В.О.Сухомлинського

Войчун О.В. – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спорту МНУ імені В.О.Сухомлинського.

Тіхомірова О.В. – секретар оргкомітету, викладач кафедри спорту МНУ імені В.О.Сухомлинського.

Адреса: 54030 м. Миколаїв, вул. Нікольська, 24, Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського, Факультет фізичної культури та спорту, кафедра хімії.

Друкується згідно рішення Оргкомітету XV Всеукраїнської науково-практичної студентської конференції “Проблеми формування здорового способу життя у студентської молоді”. Матеріали збірника друкуються мовою оригіналу. Відповідальність за достовірність представленої інформації несуть автори публікацій та їх наукові керівники.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФЕХТУВАННІ

Шилова О. Є.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Науковий керівник: доцент Кувалдіна О.В.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел дозволив поглибити знання про психологічну підготовку у спорті та її вплив на тренувальну та змагальну діяльність спортсменів. Досліджувалися психологічні умови для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу фехтувальників, з урахуванням індивідуальних особливостей особистості. Вивчалися психологічні аспекти виховання особистості та соціально-психологічних явищ у колективі, питання сумісності та згуртованості в спортивній діяльності фехтувальників. Підбиралися тести та засоби діагностики стану психологічної готовності спортсмена-фехтувальника до тренувальної та змагальної діяльності, типів темпераменту спортсменів та визначення індивідуальних стилів ведення бою у висококваліфікованих спортсменів.

Актуальність дослідження. Сучасний стан розвитку фехтування, який характеризується інтенсифікацією змагальної діяльності, потребує вдосконалення різних сторін підготовки спортсменів. Сучасні тенденції у фехтуванні свідчать, що перемагає команда та спортсмени тієї країни, яка швидко і ефективно впроваджує нові наукові розробки та адекватно реагує на еволюційні зміни виду спорту за допомогою корекції окремих сторін підготовки спортсменів, в тому числі технічної, тактичної і теоретичної, а також психологічної. Саме психологічна підготовка є фундаментом для ефективного засвоєння та реалізації техніко-тактичних дій, максимальної реалізації підготовленості, рішучості, вольових якостей для здобуття перемоги у змаганнях.

Результати дослідження та їх обговорення. Отже, проведене нами дослідження має наступні результати.

У ході анкетування серед спортсменів СДЮСШОР для встановлення схильності до типів темпераменту було виявлено тип кожного спортсмена, який входить до складу збірної команди України.

Результати опитування спортсменів СДЮСШОР дали такі результати:

Таблиця 1

Спортсмени	Типи темпераменту (кількість «+» у відповідях на питання тесту для визначення типу темпераменту)			
	Холерик	Сангвінік	Флегматик	Меланхолік
№1	10	5	7	3
№2	5	11	8	5
№3	4	4	13	8
№4	14	10	7	5

Ці дані (табл. 1) свідчать про те, що всі спортсмени мають змішані типи темпераменту.

Спортсмен №1 має виражений холеричний темперамент, змішаний з якостями флегматика, він — «людина настрій». Коли потрібно, може проявляти якості холерика, бути вибухним та наполегливим, а коли ці якості не потрібні — спортсмен спокійний, розслаблений, навіть у стресових ситуаціях.

Спортсмен №2 має домінуючий сангвінічний характер, змішаний з флегматичними якостями. Фехтувальник дуже активний, наполегливий та добре почуває себе у компаніях, добре реалізується у команді. Флегматичні якості дозволяють залишатися спокійним навіть коли ситуація виходить з-під контролю, а здатність до прояву лідерських якостей дозволяє брати ситуацію у свої руки.

Спортсмен №3 має домінуючий тип флегматичного характеру та виражені якості меланхоліка. Цьому фехтувальнику властивий позиційно-захисний стиль ведення бою, він схильний до пасивних дій та дуже спокійно реагує на всі ситуації.

Спортсмен №4 має дуже виражений домінуючий холеричний тип темпераменту та якості сангвініка. Фехтувальник дуже запальний, активний та легко заводиться, його легко розізлити, вивести на сутичку та навіть на порушення правил змагань. Він не вразливий до образ, швидко відходить від впливу стресових ситуацій.

Для виявлення індивідуального стилю бою спортсменів, які приймали участь в дослідженні, користуються спеціальною формулою визначення коефіцієнту активності фехтувальника. Він визначається як відношення середньої кількості атак в бою (за умови, що аналізується велике число змагальних поєдинків фехтувальника) до середнього часу однієї фехтувальної сутички:

$$K_{\text{акт}} = \frac{N_{\text{ат}}}{t_{\text{схв}}}, \text{ де}$$

$K_{\text{акт}}$ — коефіцієнт активності фехтувальника,

$N_{\text{ат}}$ — середня кількість атак в бою,

$t_{\text{схв}}$ — середній час однієї фехтувальної сутички (с).

В результаті аналізу багатьох відеозаписів боїв спортсменів, які стали учасниками дослідження, можемо зробити такі висновки.

Всі досліджувані спортсмени мають високу кваліфікацію, а тому коефіцієнт активності варіюється від 0,2 до 0,5, а у деяких боях проти конкретних суперників можуть спостерігатися числа 0,7-0,8. Це означає, що спортсмени високої кваліфікації мають здатність підлаштовуватись під ситуацію та вміло змінювати свій стиль бою в залежності від супротивника, судді та взагалі важливості даних змагань.

Звичайно, кожен із спортсменів має свій улюблений стиль бою, якого притримується у більшій кількості змагальних сутичок.

Спортсмен №1 найчастіше притримується маневрово-атакуючого стилю ведення бою, за рахунок його холеричного темпераменту фехтувальник здатен швидко реагувати на сигнали судді та виконувати миттєві атакуючі дії, коли йому це вигідно. Також спортсмен здатен варіювати свої дії та у разі потреби може виконувати контратаки та захисні дії так же успішно, як і атакуючі.

Спортсмен №2 притримується маневрово-атакуючого та маневрово-захисного стилю ведення бою. Фехтувальники високої кваліфікації мають здатність варіювати декілька стилів навіть на протязі однієї короткої сутички, а тип темпераменту цього спортсмена дозволяє йому витримувати різкі зміни бойової ситуації та перестроюватись на інший стиль ведення бою в залежності від супротивника чи особливостей суддівства.

Спортсмен №3 найчастіше притримується позиційно-захисного стилю ведення бою. Цей фехтувальник віддає перевагу контратакам, захистам та найчастіше виступає другим номером у сутичці, тобто приймає рішення в залежності від дій суперника. Його флегматично-меланхолічний характер не дозволяє виконувати різкі дії, в удачі яких спортсмен не впевнений. Такий індивідуальний стиль ведення бою допомагає фехтувальнику чітко виконувати ті дії, які він точно вміє робити ідеально, але недоліком цього стилю є невпевненість і нездатність переключитися на швидкі різкі атаки.

Спортсмен №4 повна протилежність третьому спортсмену. Притримується позиційно-атакуючого стилю бою, за рахунок «вибухового» типу темпераменту фехтувальник схильний до постійних повторюваних атакуючих дій, настільки заціклюється на підготовці власної атаки чи власної задумки, що не враховує дій суперника та час на підготовку. Такий тип спортсменів найчастіше мають протилежне бачення рішенням суддів, за рахунок невміння перетерпіти часто являються порушниками правил змагань.

В результаті проведення методики експрес-діагностики властивостей нервової системи за психомоторними показниками Є. Ільїна спортсмени отримали такі результати:

Спортсмен №1 має рівний тип динаміки максимального темпу руху рук. Максимальний темп утримувався спортсменом на протязі всього часу проведення тесту обома руками, показав стабільний результат.

Спортсмен №2 має опуклий тип динаміки максимального темпу руху рук. Темп рухів наростає після перших 10-15с та утримується до кінця роботи.

Обома руками спортсмен демонструє наростання темпу руху рук, що свідчить про досить сильну нервову систему.

Спортсмен №3 має низхідний тип динаміки максимального темпу руху рук. Фехтувальник продемонстрував зниження темпу вже після другого відрізка роботи та не зміг покращити результат до кінця проведення тесту. Це свідчить про слабку нервову систему.

Спортсмен №4 має увігнутий тип динаміки максимального темпу руху рук. Зниження темпу після перших 10-15 с було виправлено до кінця роботи поверненням до початкового темпу руху. Обома руками спортсмен виконав тест задовільно та продемонстрував середньо-слабку нервову систему.

Висновок. Психологічна підготовка має велике значення у спортивному житті фехтувальників, саме за допомогою цього виду підготовки спортсмени досягають більш високого рівня здібностей само у цьому виді спорту, де психомоторні показники та об'єм оперативної пам'яті мають дуже велике значення для успіху в змагальній діяльності. А темперамент та індивідуальний стиль ведення бою взагалі є вирішальними на тому рівні кваліфікації, коли всі технічні та тактичні дії ідеально виконує кожен учасник змагань. Фехтувальник повинен довести до автоматизму всі свої технічні дії та миттєво використовувати їх за потребою в бойових сутичках. Кропітка та тривала робота над психологічною підготовкою особистості в цьому виді спорту має майже вирішальні результати у спортивній кар'єрі спортсменів.

Література

1. Абульханова К. А. Психология и сознание личности (проблемы методологии, теории и исследования реальной личности) : избр. психол. тр. Моск. психол.-соц. ин-т. Воронеж : МОДЭК, 1999. – 224 с.
2. Акопов Г. В. Психология сознания. Вопросы методологии, теории и прикладных исследований. Москва : Ин-т психологии РАН, 2010. – 272 с.
3. Бакум А.В. Современные тенденции технической подготовки фехтовальщиков / Бакум А. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011.
4. Бріскін Ю. А. Системне оцінювання готовності спортсмена до оптимального рішення в конфліктній ситуації змагального двобою / Ю. А. Бріскін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 1998. – № 1.
5. Бріскін Ю. Освіченість фехтувальників з теорії обраного виду спорту та олімпізму на різних етапах багаторічної підготовки / Бріскін Юрій, Пітин Мар'ян, Задорожна Ольга // Теорія та методика фізичного виховання. – Х., 2012. – № 5 (91).
6. Гошко А.Є Особливості змагальної діяльності фехтувальників у командних турнірах / Гошко А.Є / Бріскін Ю. А./ «Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих єдиноборців»: / НУФВСУ. — К.: Олімпійська література, 2016.
7. Гуменюк М.П. Олімпійський характер: Про психологію в спорті / М.П. Гуменюк. – К.: Молодь, 1978. – 167 с.

Шайнога А.А.	96
ЯК КОРОНАВІРУС ВПЛИВАЄ НА ОКРЕМІ ОРГАНИ ЛЮДИНИ	
Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського	
Шилова О.Є.	98
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ	
У ФЕХТУВАННІ	
Національний університет кораблебудування імені адмірала	
Макарова	
Югай Д.О.	102
ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ МАЙБУТНІХ	
ФАХІВЦІВ ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ	
ВПРАВ	
Херсонська Державна Морська Академія	

**Матеріали XV Всеукраїнської
науково-практичної студентської конференції**

**“Проблеми формування здорового способу життя
у студентській молоді”**

14 - 15 травня 2021 року

Миколаїв

Випуск 15

Відповідальний за випуск – Гетманцев С.В.
Комп’ютерне макетування – Гетманцев В.С.
Технічний редактор – Тіхомірова О.В.

Надані статті друкуються мовою оригіналу

Підписано до друку 20.06.2021
Формат А4. Гарнітура Times New Roman
Наклад 100 прим.